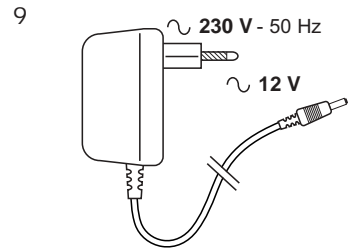


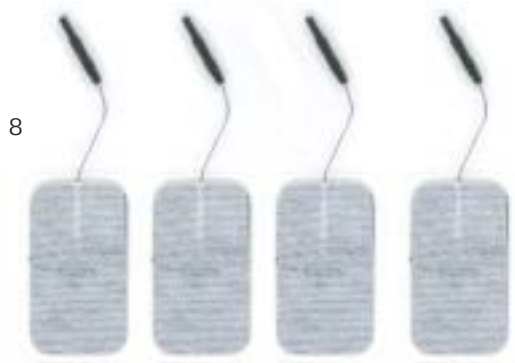
# COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE

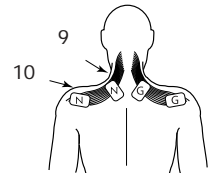
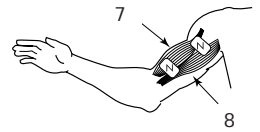
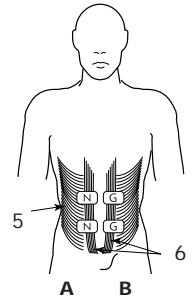
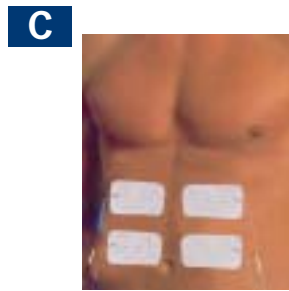
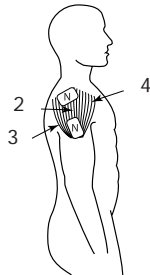
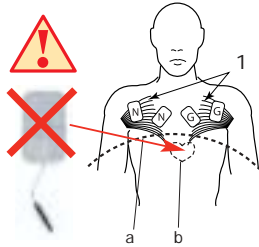
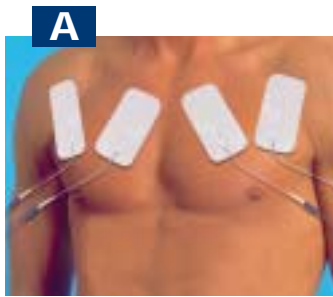
05/05

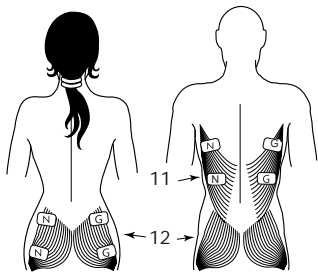
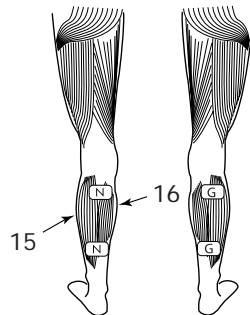
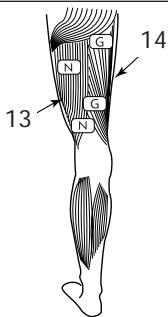
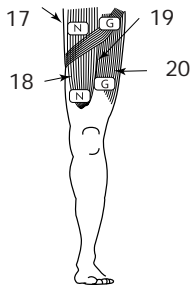
I



J





**F****A B****G****H**

**FELICITATIONS !** Vous venez de faire l'acquisition d'un **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE (CMS-R)**, conçu, réalisé et fabriqué par **SPORT-ELEC® S.A.** (France). Nous vous en remercions et vous engageons à prendre soigneusement connaissance des éléments suivants visant à vous permettre une utilisation optimale.

## Sommaire / Summary

### **Présentation du SPORT-ELEC CMS-R . . . . P. 1**

Presentation of **SPORT-ELEC CMS-R**  
Vorstellung des **SPORT-ELEC CMS-R**  
Presentazione di **SPORT-ELEC CMS-R**  
Presentacion del **SPORT-ELEC CMS-R**  
**Описание SPORT-ELEC CMS-R**  
Produktbeskrivning **SPORT-ELEC CMS-R**  
Apresentação e **SPORT-ELEC CMS-R**  
Voorstelling van de **SPORT-ELEC CMS-R**  
Prezentacja **SPORT-ELEC CMS-R**

### **Exemples d'utilisation . . . . . P. 2/3**

Use examples  
Beispiele für die Benutzung  
Esempi di utilizzo  
Exemplos de utilização  
Схема расположения электродов  
Användarexempel  
Ejemplos de utilización  
Voorbeeldtoepassingen  
Przykłady użycia

### **Utilisation du SPORT-ELEC CMS-R . . . . . P. 7**

Using the **SPORT-ELEC CMS-R** . . . . . P. 12  
Gebrauchsanleitung **SPORT-ELEC CMS-R** . . P. 17  
Istruzioni per l'uso di **SPORT-ELEC CMS-R** . . P. 22  
Utilización del **SPORT-ELEC CMS-R** . . . . . P. 27  
**Использование SPORT-ELEC CMS-R** . . . P. 32  
Användarinstruktion **SPORT-ELEC CMS-R** . . P. 37  
Utilização do **SPORT-ELEC CMS-R** . . . . . P. 42  
Gebruik van de **SPORT-ELEC CMS-R** . . . . . P. 47  
Używanie **SPORT-ELEC CMS-R** . . . . . P. 52

You have just acquired a **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE (CMS-R)**, designed and manufactured by **SPORT-ELEC® S.A.** (France). **CONGRATULATIONS !** Please read the following information carefully : it is aimed at allowing you optimum use.

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf von **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT AKKUVERSION (CMS-R)**, einem von der **SPORT-ELEC® S.A.** (Frankreich) entwickelten und hergestellten Reizstromgerät. Vor erstmaliger Anwendung empfehlen wir die Gebrauchsanleitung sorgfältig zu lesen.

Avete appena acquistato un apparecchio **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT RICARICABILE (CMS-R)**, concepito, realizzato e fabbricato da **SPORT-ELEC S.A.** (Francia). Ci congratuliamo per la vostra scelta e vi invitiamo a prendere accuratamente conoscenza di quanto segue al fine di effettuare il miglior uso possibile.

Acaba de comprar un **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT RECARGABLE (CMS-R)** diseñado, realizado y fabricado por **SPORT-ELEC® S.A.**(Francia). Le felicitamos por ello y le invitamos a conocer en detalle los siguientes elementos para que pueda utilizarlo lo mejor posible.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы только что приобрели SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT (CMS-R) С ПЕРЕЗАРЯЖАЕМЫМ ИСТОЧНИКОМ ПИТАНИЯС ПЕРЕЗАРЯЖАЕМЫМ ИСТОЧНИКОМ ПИТАНИЯ, разработанный фирмой SPORT-ELEC S.A (Франция).Пожалуйста, перед использованием внимательно прочтите всю инструкцию - это поможет Вам правильно построить тренировку.**

Gratulerar! Du har valt en kvalitetsprodukt från **SPORT-ELEC® S.A.** (Frankrike). Följ noga alla instruktioner för att få största möjliga utbyte och bästa träningsresultat med hjälp av din nya **COMPLEXE MULTISPORT Uppladdningsbar (CMS-R)**

Acabou de adquirir um **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT RECARREGAVEIS (CMS-R)** concebido, realizado e fabricado pela **SPORT-ELEC® S.A.** (França), o que lhe agradecemos. Aconselhamo-lo a ler atentamente estas instruções, para que possa utilizar o seu aparelho da melhor maneira.

U hebt een **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT MET ACCU (CMS-R)** aangeschaft, ontworpen en gefabriceerd door **SPORT-ELEC® S.A.** uit Frankrijk. Wij wensen u geluk met uw aankoop en verzoeken u de navolgende informatie goed te lezen, zodat u optimaal gebruik kunt maken van het toestel.

**GRATULACJE !** Właśnie nabył(a) Pan(i) **SPORT-ELEC® COMPLEXE MULTISPORT DO WIELOKROTNEGO ŁADOWANIA (CMS-R)**, stworzony, wykonany i wyprodukowany przez **SPORT-ELEC® S.A.** (Francja). Dziękujemy i zachęcamy do starannego zapoznania się z poniższymi elementami po to, abyście Państwo mogli korzystać z urządzenia w jak najlepszy sposób.

# L' ELECTRO-MUSCULATION

## **A quoi cela sert-il ?**

L'utilisation de l'électro-musculation par le grand public est justifiée par son efficacité à redonner et à amplifier le tonus musculaire, en particulier au niveau de la ceinture abdominale, des fessiers, des quadriceps.

L'électro-musculation couvre un champ très étendu dont celui destiné au monde sportif.

Outre le développement du volume, de la force et de la résistance musculaire, l'emploi de l'électro-musculation dans le milieu du sport est un précieux recours pour la récupération du métabolisme des muscles après des efforts intenses.

Par ailleurs, l'électro-musculation est indiquée pour les personnes désirant reprendre une activité sportive. Le muscle non-entraîné peut être remis en action très progressivement pour éviter les accidents musculaires.

En fonction de notre activité, certains muscles sont plus ou moins développés, d'autres, au contraire, peu sollicités, s'atrophient.

Notre organisme comprend plus de 600 muscles. Le recrutement de la totalité des fibres musculaires d'un muscle nécessite des efforts physiques intenses et prolongés. En électro-musculation, ce travail est réalisé sans effort.

De nos muscles dépendent la forme et l'harmonie de notre corps. L'électro-musculation par *SPORT-ELEC* permet de travailler vos muscles quelque soit votre physiologie.

Comme de nombreux sportifs de haut niveau, en possédant un *SPORT-ELEC*, vous bénéficiez d'une haute technologie qui va vous permettre de mieux réussir dans votre discipline sportive.

## **Comment cela fonctionne-t-il ?**

L'électro-musculation est l'action qui permet d'engendrer une contraction des fibres musculaires.

La contraction naturelle des muscles moteurs est provoquée par des impulsions électriques venant du système nerveux central.

L'électro-musculation provoque une contraction musculaire obtenue par des impulsions électriques venant de l'extérieur (des générateurs de puissance) à partir d'électrodes placées au contact de la peau, sur le muscle à contracter.

On distingue :

- La contraction isométrique, qui s'effectue sans mouvement et sans modification de la longueur du segment musculaire.
- La contraction isotonique, qui s'accompagne d'un raccourcissement du muscle.

## **A qui cela s'adresse ?**

A tous, que vous soyez sportif ou pas, de haut niveau ou amateur.

## **Quelles sont les limites de son utilisation ?**

Les seules contre-indications concernent les porteurs de stimulateurs cardiaques, les femmes enceintes (voir "Précautions d'emploi / Contre-indications") et l'application sur la zone d'implants électroniques (ex: implant COCHLEAIRE).

## **Conseils :**

- Il est impératif, avant toute mise en marche d'un appareil d'électro-musculation, de prendre connaissance de son mode d'emploi.
- Les résultats peuvent être visibles après plusieurs séances et varier en fonction de la musculature de chaque utilisateur.
- En cas de maladie chronique, il est conseillé de consulter un médecin.

# GENERALITES

Vous souhaitez compléter votre activité sportive et souhaiter renforcer une ou plusieurs zones musculaires spécifiques plus ou moins sollicitées par votre exercice sportif régulier. Pour l'échauffement, la musculation force, vitesse et endurance ainsi que pour l'entretien des muscles après l'effort et la récupération, le *SPORT-ELEC COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE (CMS-R)* est très simple d'utilisation grâce à ses programmes mémorisés et à ses 2 réglages de puissance indépendants.

Il fonctionne sur secteur et grâce à ses **4 électrodes "spécial sport"**, vous pouvez travailler quotidiennement les muscles de votre choix.

**UTILISATION IDEALE ENTRE UN MOIS ET DEMI ET TROIS MOIS pour vous aider à retrouver une tonicité musculaire.**

## PRESENTATION DE L'APPAREIL

(voir schéma I page 1)

1 - Écran à diodes

2 - Numéro du programme

3 - Touche choix de programmes

4 - Touche Marche Arrêt / Arrêt d'urgence

5 - Boutons de puissance

(2 générateurs indépendants)

6 - Protection anti-chocs

7 - Voyant de mise sous tension

8- 4 électrodes «sport» (89 x 50 mm)

9 - Bloc d'alimentation séparé

Le *SPORT-ELEC CMS-R* contient 2 générateurs de puissance indépendants (donc 2 groupes de 2 électrodes de grande surface ; 44 cm<sup>2</sup> chacune).

Ces électrodes assurent une parfaite diffusion de la puissance au niveau des muscles à faire travailler.

### CONTRE-INDICATIONS

Ne pas utiliser le *SPORT-ELEC CMS-R* :

\* Sur l'aire cardiaque ;

\* Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (pacemaker) ;

\* En cas de grossesse.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

\* Ne pas utiliser le *SPORT-ELEC CMS-R* sur le visage ;

\* Ne pas laisser à la portée des enfants ;

\* Demandez conseil à votre médecin :

- en cas d'implants électroniques ou métalliques d'une façon générale (broches, etc.)

- en cas de maladie de peau (plaies...)


\* Pour une utilisation thérapeutique demandez conseil à votre médecin.

### AVERTISSEMENT :

Ne pas utiliser votre *SPORT-ELEC CMS-R* dans un environnement humide, salle de bain, sauna et à proximité de machines électriques reliées au secteur et à la terre, voir une tuyauterie reliée à la terre. La connexion simultanée d'un patient à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact des électrodes du stimulateur et le stimulateur peut éventuellement être endommagé. Le fonctionnement à proximité immédiate d'un appareil de thérapie à ondes courtes peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie du stimulateur.

Le *SPORT-ELEC CMS-R* contient des batteries rechargeables, il convient donc dès son acquisition d'effectuer une charge de 14 heures en reliant son boîtier à l'alimentation secteur, il est possible de l'utiliser pendant la charge des batteries. En cas de non utilisation, procéder à une charge des batteries de 14 heures tous les 4 mois. Le *SPORT-ELEC CMS-R* se met en veille automatiquement si les batteries sont déchargées, assurant ainsi la protection de celles-ci contre toutes décharges abusives.

# UTILISATION DU SPORT-ELEC COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE

- 1° Vérifier que les 2 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0"). Relier la fiche d'alimentation au point "AC" du boîtier, puis prendre l'alimentation et la brancher à une prise secteur (220 V uniquement, 110 V disponible pour les USA...). Ce branchement permet la recharge des batteries, le temps de recharge est de 14 heures, durant lequel il est possible d'utiliser le CMS-R. Dans ce cas, remettre votre appareil en marche et reprendre la procédure de réglage correspondant au programme désiré. Une fois l'appareil rechargé, retirer l'alimentation du secteur.
- Appuyer sur la touche  (MARCHÉ / ARRÊT) pour mettre en marche l'appareil. Si vous appuyez sur la touche MARCHÉ / ARRÊT alors que les boutons de puissance ne sont pas sur "0", l'appareil se mettra automatiquement en sécurité. Dans ce cas ramener les boutons puissance sur "0", remettre l'appareil en marche et attendre quelques secondes.
- Reprendre la procédure de mise en marche.
- A l'issue de chaque programme votre appareil s'arrête automatiquement. Dans ce cas, ramener les boutons de puissance à "0", remettre votre appareil en marche et reprendre la procédure de réglage correspondant au programme désiré.

- 2° Prendre les 4 électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune, les humidifier une à une en étalant du bout des doigts quelques gouttes d'eau sur le gel adhésif et attendre 2 minutes (voir schéma J page 1). Sur une peau préalablement lavée et séchée, placer les électrodes en respectant les exemples ci-dessous. Durée de vie des électrodes : elle dépend de la fréquence, et du soin apporté durant leur utilisation (en moyenne 60 utilisations). Relier les électrodes au générateur. Si vous ressentez une sensation désagréable au niveau des électrodes: ramenez les boutons de puissance au minimum, déplacez la ou les électrodes et remonter progressivement la puissance.

Placez vos électrodes en fonction du programme que vous avez choisi :

*PGO1 : ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE*

Vos muscles se préparent à l'effort et s'échauffent. Ainsi vous pouvez poursuivre soit par un programme de musculation, soit en pratiquant votre activité sportive favorite.

*PGO2 : RESISTANCE MUSCULAIRE*

Recrutement des fibres spécifiques nécessaires au développement de la résistance à l'effort.

*PGO3 : FORCE EXPLOSIVE*

Facilite le travail musculaire rapide et intense.

*PGO4 : SOULAGE LA FATIGUE MUSCULAIRE LOCALISEE*

*PGO5 : MASSAGE*

*PGO6 : ENDURANCE MUSCULAIRE*

Ce programme permet de soutenir, dans la durée des efforts musculaires de forte intensité en stimulant au maximum les fibres lentes.

*PGO7 : ENTRETIEN MUSCULAIRE*

Ce programme permet de conserver les acquis au niveau de l'endurance et de la résistance et du volume musculaire.

*PGO8 : SOULAGE LA FATIGUE MUSCULAIRE DIFFUSE*

**Exemples d'utilisation :** A = canal A (bouton noir) ; B = canal B (bouton gris)

## A - Pectoraux

- 1 - Grand pectoral  
a - Ne pas positionner les électrodes sur l'aire cardiaque  
b - Cœur  
B - Epaulées

## 2 - Delloïde moyen

- 3 - Postérieur  
4 - Antérieur  
C - Abdominaux  
5 - Grand oblique  
6 - Grand droit  
D - Biceps

## 7 - Biceps long

- 8 - Biceps court  
E - Trapèzes  
9 - Trapèze supérieur  
10 - Trapèze moyen  
F - Dos et fessier  
11 - Grand dorsal

## 12 - Grand fessier

- G - Jambes  
13 - Biceps crural  
14 - Demi tendineux  
15 - Jumeau externe  
16 - Jumeau interne

## H - Cuisses

- 17 - Grand adducteur  
18 - Vaste interne  
19 - Droit antérieur  
20 - Vaste externe

**IMPORTANT :**  
pour une utilisation optimale, lire attentivement chaque page et tenir compte des exemples d'utilisation (voir pages 2 et 3).

### 3° DEMARRAGE DE LA SEANCE

Prendre le guide fil et l'amener jusqu'aux fiches de manière à séparer le groupe A du groupe B. Branchez les électrodes au *SPORT-ELEC CMS-R* comme indiqué ci-dessous.

Rappel : Avant toute utilisation, vérifiez que les 2 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0").

Sélectionnez votre programme en appuyant sur la touche ">" (choix du programme). Pour démarrer le programme, tournez progressivement le(s) bouton(s) de puissance de gauche à droite.

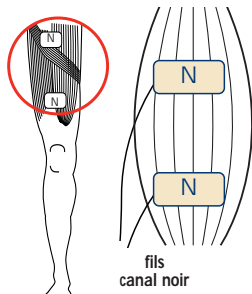
Si vous ressentez une douleur, mettez les générateurs sur les positions "0", déplacez la ou les électrodes provoquant la douleur puis remettez la puissance.

Si la douleur persiste, arrêtez la séance. Ne pas dépasser 40 minutes de travail musculaire par zone et par jour.

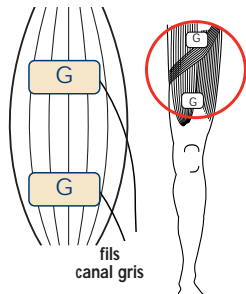
Vous pouvez placer 2 électrodes sur une zone musculaire puis 2 autres sur une autre (sur une peau préalablement lavée et séchée).

#### Exemple de positionnement 1

exemple : cuisse droite

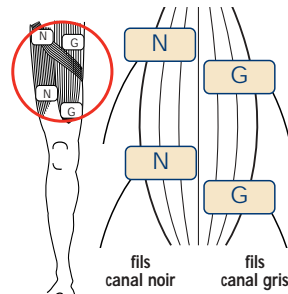


exemple : cuisse gauche



#### Exemple de positionnement 2

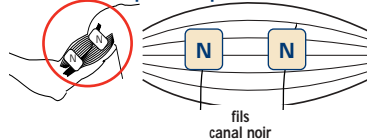
exemple : cuisse droite



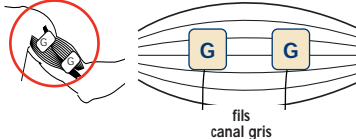
**N** Branchez les électrodes sur les fiches noires

**G** Branchez les électrodes sur les fiches grises

exemple : biceps droit



exemple : biceps gauche



- 4° A l'issue de la séance, remettre les 2 boutons de puissance au minimum (en butée à gauche). Déconnecter le *SPORT-ELEC CMS-R* des électrodes et ranger le tout dans la valise. Ensuite, décoller délicatement les électrodes, les humidifier légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. Conserver les électrodes dans un endroit frais et sec. Ranger votre *SPORT-ELEC CMS-R* dans sa valise.

#### CONSEILS D'UTILISATION

- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Il est possible de recommencer le cycle d'un des 8 programmes sur une autre zone musculaire, sans dépasser 40 minutes d'utilisation sur la même zone musculaire.
- Les électrodes ont une durée de vie de 60 utilisations environ, n'hésitez pas à nous les commander.

#### GARANTIE et ENTRETIEN :

Le *SPORT-ELEC CMS-R* est garanti 2 ans pièces et main d'oeuvre.

Le seul entretien que nécessite le *SPORT-ELEC CMS-R* est un nettoyage qui s'effectue à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de nettoyant à vitres, ensuite, bien essuyer.

Ne pas relier votre *SPORT-ELEC CMS-R* à une autre source d'alimentation que l'adaptateur fourni avec l'appareil.

ATTENTION : en cas de panne, votre *SPORT-ELEC CMS-R* doit être retourné obligatoirement à votre fournisseur.

#### CONTRÔLE DE SECURITE :

Tous les 24 mois, il faut contrôler les points suivants :

- 1- Vérifier s'il y a une dégradation superficielle du matériel
- 2- Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil :
  - \* lisibilité de l'écriture sur le boîtier
  - \* commutateur, contacteur
- 3- Vérifier la fiabilité des accessoires :
  - \* le fil des électrodes en bon état
  - \* électrodes en bon état (pas de déchirures, pas de vices de matériel)
- 4- Mesurer les valeurs électriques :
  - \* sur une charge de 500 ohms, le voltage de pointe à la sortie ne doit pas dépasser les 100 V.

Conditions d'environnement pour le transport et le stockage :

- Température d'environnement entre +10°C et + 40°C
- Humidité relative entre 30% et 75%
- Pression 700 hPa

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DU SPORT-ELEC COMPLEXE MULTISPORT RECHARGEABLE

- Batteries rechargeables NIMH
- 2 canaux de puissances : réglages indépendants.
- Courant et tension biphasique.
- Temps de récupération : de 0 à 0,5 s.
- Temps de travail : 1,2 s à 30 s.
- Fréquence d'impulsions : 1 Hz à 100 Hz.
- Largeur d'impulsion : 160 µs à 320 µs.
- Tension de sortie : 97 Vcc en circuit ouvert.
- Tension de sortie : 96 Vcc en charge sur 500 Ω.
- Courant maximum par canal : 100 mA
- Sécurité à l'allumage 100 %.
- (quelle que soit la position des boutons de puissance)
- Arrêt automatique après chaque programme.
- 2 x 2 électrodes de 89 x 50 mm.
- Bloc alimentation séparée ~230 V - 50 Hz.
- N'utilisez que l'alimentation secteur fournie avec l'appareil.
- Consommation 6 VA.
- Dimensions : 148 X 96 X 36,5 mm (hors protection anti-choc).

 96 Vcc / 500 Ω

 Classification type BF.

 Attention : lire attentivement la notice d'utilisation.

 CI II. Fabriquée en France  (89/336/CEE)CEM

#### Recommandations :

- Lorsque vous vous séparez de votre appareil en fin de vie, veuillez à respecter la réglementation nationale.
- Nous vous remercions ainsi de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination de façon sûre dans le respect de l'environnement.

